**Приложение 1**

Досуговая деятельность

(раздел - здоровый образ жизни)

**Тема: «Полена ли ваша любимая пища?»**

**Цель:** воспитание у детей интереса к здоровому питанию, понимание того, что от качества пищи зависит здоровье.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- рассказать о преимуществе каш, подвести детей к выводу о том, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной;

- помочь детям понять, что здоровь**е** зависит от правильного питания.

**Развивающие:**

- продолжать развивать у детей диалогическую речь, мыслительную деятельность.

**Воспитательные:**

- воспитывать у детей желание заботится о своем здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

**Оборудование:** книга Юлиана Тувима «Овощи», аудио сказка Гримм «Горшочек каши», горшочки с крупой (4 шт.)

**Ход:**

В: Ребята, сегодня мы с вами продолжаем разговор о нашем здоровье. Подумайте и назовите, пожалуйста, вашу любимую еду.

Д: называют.

В: Можно ли питаться только тем, что ты любишь?

В: Скажите, как вы думаете, человек может прожить без еды?

Д: отвечают.

В: Какое -то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать - питаться. Любому организму от самого маленького до взрослого - требуется питание. Как только питание перестает своевременно поступать на завтрак, обед и ужин, наш организм слабеет. Почему же так происходит? Да потому что в продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают нашему организму расти и развиваться.

В: Послушайте, пожалуйста, стихотворение Юлиана Тувима «Овощи»:

«Хозяйка однажды с базара пришла,

Хозяйка с базара домой принесла:

Картошку, капусту, морковку, горох, петрушку и свеклу, Ох.

Вот овощи спор завели на столе -

Кто лучше, вкусней и нужней на земле:

Картошка? Капуста? Морковка? Горох? Петрушка и свекла? Ох.

Хозяйка тем временем ножик взяла

И ножиком этим крошить начала:

Картошку, капусту, морковку, горох, петрушку и свеклу, Ох.

Накрытые крышкою в душном горшке

Кипели, кипели в крутом кипятке:

Картошка? Капуста? Морковка? Горох? Петрушка и свекла? Ох.

И суп овощной оказался неплох!

В: Как вы думаете, полезный ли суп сварила хозяйка, почему?

В: подвожу детей к мысли о том, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, хорошая фигура. А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, безусловно, вредны для здоровья.

В: ребята, я хочу вам рассказать один случай из жизни: один мальчик почувствовал себя плохо после того, ка съел большой кусок торта с кремом… Разумеется, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу, чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти.

В: Ребята, хотите побольше узнать о здоровом питании? Тогда давайте отправимся в страну Здоровячков.

В: Ну что готовы, сядьте поудобнее, наш поезд отправляется:

Физ/мин: «Вагончики, вагончики

По рельсам тарахтят,

Везут в страну Здоровячков

Компанию ребят».

**Итак, мы отправляемся на первую станцию под названием «Сказочная**»

В: Вы знаете, сказки про такую полезную еду как каши?

Я сейчас хочу вам предложить прослушать одну из них.

Аудио сказка Гримм «Горшочек каши»

Д: слушают.

В: беседа по содержанию сказки.

В: Дети, из чего варят каши?

Д: Из крупы.

В: Давайте поиграем, я буду называть крупу, а вы название каши.

Рис -- ... (рисовая), гречиха -- ... (гречневая), пшеница -- ... (пшеничная), овёс -- ... (овсяная, геркулесовая), просо -- ... (пшённая).

В: Ребята, у меня тоже есть волшебные горшочки, как в сказке братьев Гримм.

В: Отгадайте, какая каша будет готовиться в этих горшочках.

Д: открывают крышку горшочков и по крупе, находящейся в них, определяют кашу.

**(геркулесовая каша)**

В: Чем полезна геркулесовая каша? Так это тем, что является ценным источником энергии на весь день. Витамины же, содержащиеся в продукте, обеспечивают нам - хорошее настроение.

**(гречневая каша)**

В: Еще в древние времена среди славян было известно о пользе гречневой каши. Там ее считали богатырской пищей. Попала на Русь гречневая каша из Греции, что и получило такое ее название.

Употребление гречневой каши в пищу обязательно абсолютно для всех. Ведь ценность белка, который содержится в крупе аналогичный тому, который входит в состав рыбы или мяса.

**(рисовая каша)**

В: Рисовая каша вбирает в себя вредные вещества. Рисовая каша полезна для нашего организма, так как содержит клетчатку и витамины.

**(пшённая каша)**

**В**: Пшенная каша полезна тем, что она способна выводить из организма вредные вещества и оказывает благотворное влияние на печень и сердце. Богата витаминами.

**Отправляемся на следующую станцию «Полезные и вредные продукты».**

**В:** задание: нужно выбрать продукты, которые едят в стане Здоровячков.

Вот вам карточки, разложите их. В одну сторону полезные продукты, а в другую неполезные.

В: Ребята, назовите, какие продукты любят есть в стране Здоровячков.

В: Вот и я вам очень советую кушать только полезную пищу.

В: А сейчас нам пора отправляется в группу. Займите свои места в вагончиках.

«Вагончики, вагончики

По рельсам тарахтят.

Везут обратно в группу

Компанию ребят».

В: Ребята, что нового вы сегодня узнали?

В: А что еще хотели бы узнать о здоровье человека?

В: Спасибо, ребята. Будьте здоровы!

**Приложение 2**

Досуговая деятельность

(раздел - здоровый образ жизни)

**Тема: «Письмо от Почемучки»**

**Цель:**воспитание устойчивого познавательного интереса к сохранению собственного **здоровья**.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- систематизировать и углублять знания о **здоровье**, расширять кругозор.

- продолжать расширять представление детей о работе машины «Скорой помощи»;

- подвести детей к пониманию того, что пресную воду нужно беречь, вода жизненно необходима для всех живых организмов;

- расширять представления о различных видах **спорта**.

**Развивающие:** продолжать развивать у детеймыслительную деятельность, диалогическую речь.

**Воспитательные:**

- воспитывать уважение к профессии врача.

- воспитывать умение работать в команде, слышать друг друга.

**Оборудование:** письмо от Почемучки, иллюстрации: скорой помощи, родника, овощей, виды спорта; телефон, фломастеры, магнитофон, аудиозаписи.

**Ход:**

В: Ребята, сегодня, когда я шла на работу, встретила почтальона, и он передал мне для нашей группы письмо. На улице было темно, я даже не посмотрела от кого оно, давайте, сейчас вместе посмотрим и прочитаем, может быть там что-то очень важное?! Читаю:

«Привет, девчонки и мальчишки группы «Розочка». Давайте знакомиться! Вы меня узнали? Да я же Почемучка, а зовут меня так потому, что я хочу всё - всё знать и вечно задаю вопросы: Почему? Отчего? Зачем? Я много читаю книг, но вот на некоторые вопросы никак не могу найти ответы! Может, вы мне поможете»?! Свои вопросы я посылаю вам в письме. Заранее благодарю!

Д: соглашаются.

В: достаю из письма иллюстрацию машины скорой помощи, включаю аудиозапись: звучит сирена скорой помощи.

В: Ребята, как вы думаете, что означает этот звук?

Д: отвечают

В: кто ездит на машине Скорой помощи?

В: почему она раскрашена в белый и красный цвета?

В: для чего на её крыше маячки?

Д: высказывают свои предположения.

В: а кто из вас знает телефон спасения?

Д: 112.

В: Молодцы, ребята, вы смогли ответить на вопросы Почемучки. А ваши ответы я записываю в письме, чтобы потом отправить его Почемучке.

В: достаю из письма следующие иллюстрации – родник.

В: Может ли человек жить без воды?  
В: Какой должна быть питьевая вода?

Д: чистой  
В: Где мы можем встретить самую полезную воду?

Д: В роднике  
В: Можем ли мы пить воду из моря? Почему?  
В: Дети, пресную воду надо беречь. Иначе человек без воды погибнет.

**Физ/минутка:**

«Руки к пяткам и к ушам.

На колени и к плечам,

В стороны, на пояс, вверх!

А теперь веселый смех!

Все мальчишки: «Ха-ха-ха!»

Все девчонки: «Хи-хи-хи!»

А все вместе: «Хо-хо-хо!»»

В: а сейчас Почемучка предлагает нам отгадать загадки!

В: отгадайте «полезную загадку» и «сложите» отгадку.

Под сосною у дорожки  
Кто стоит среди травы?

Ножка есть, но нет сапожка,  
Шляпка есть, нет головы. (гриб)

\*\*\*

Я капелька лета на тоненькой ножке,   
Плетут для меня кузовки и лукошки.  
Кто любит меня, тот и рад поклониться.  
И имя дала мне родная землица. (земляника)

\*\*\*

Закутан ребёнок,

В сорок пелёнок (капуста)

\*\*\*

Я длинный и зелёный, вкусен и солёный.  
Вкусен и сырой. Кто же я такой? (огурец)

\*\*\*

Прежде чем его мы съели,

Все наплакаться сумели. (лук)

\*\*\*

Закопали в землю в мае   
И сто дней не вынимали,  
А копать стали под осень,

Не одну нашли, а восемь. (картошка)

\*\*\*

В: молодцы, ребята, на все загадки мы смогли найти отгадки.

В: достаю из письма следующие иллюстрации - мальчики, играющие в футбол. Звучит спортивный марш.

В: Для чего человеку спорт?  
В: Какие вы знаете виды спорта?

Д: перечисляют зимние и летние виды спорта.

В: Ну вот, ребята, это были последние вопросы от Почемучки. Вы у меня такие умные, сообразительные, догадливые. У нас получилось помочь Почемучке?

Д: Да.

В: А сейчас мы с вами сделаем конверт, напишем адрес получателя, наклеим марку, и я отправлю письмо Почемучке по почте.

**Приложение 3**

Досуговая деятельность

(раздел - здоровый образ жизни)

**Тема: «Правильная осанка** - **красивая спина»**

## **Цель: создание условий**, способствующих повышению интереса у детей к познанию своего организма, развитию потребности в формировании правильной осанки.

## Задачи:

## Образовательная: [закреплять знания детей по теме «Правильная осанка»](https://vscolu.ru/articles/k-pravilnoj-osanke-u-rebenka-cherez-igru.html), «позвоночник», какую роль они играют в жизни человека. Способствовать приобретению навыка правильной посадки за столом. [Познакомить с упражнениями, развивающими мышцы спины](https://vscolu.ru/konspekty-zanyatij/konspekt-fizkulturno-poznavatelnogo-zanyatiya-dlya-detej-5-6-let-korolevskaya-osanka.html).

## Развивающая: развивать умение сохранять координацию при выполнении физических упражнений.

## ****Воспитательная:** воспитывать желание быть красивым и здоровым.**

## **Оборудование: пропись, ручка для Буратино, указка для Мальвины, иллюстрированная энциклопедия «Человек», карточки-картинки «вредное» и «полезное» для позвоночника, мешочки с песком на каждого ребенка, раскраска «Упражнения для позвоночника».**

Ход:

В: дети, я вам предлагаю поиграть в одну интересную игру, которая называется «Покажи». Для этого нам надо встать в колонну по одному.

В: покажите, пожалуйста, как идет малыш, старушка, военный. Что помогает вам показывать этих людей? Что поддерживает нашу спинку?

Д: ответы детей.

В: это наш позвоночник. Позвоночник - наша главная опора, которая поддерживает голову и туловище.

В: а теперь встаньте в пары и найдите позвоночник друг у друга и проведите по нему пальцем.

В: какой он?

Д: ответы детей.

В: молодцы! Предлагаю детям сесть на стульчики.

В: слышится стук в дверь. Слышите, сюда кто-то идет?!

(появляются Мальвина и Буратино)

Мальвина: Дорогой мой Буратино!

Приглашаю вас, дружок

На очередной урок.

В руку ручку вы берете

Плавно галочки ведете.

Буратино: Ох, как скучно мне сидеть,

Целый день учиться.

Лучше бегать и играть,

Прыгать, веселиться.

Мальвина: Буратино не ленитесь

И сидите прямо.

Пишем, пишем:

Ма - ма мы - ла,

Мама мыла раму.

Буратино: Еле-еле я сижу,

Лучше лягу, полежу.

Мальвина: Что вы, милый Буратино.

На столе нельзя лежать.

От этого ведь может

Ваша спинка пострадать.

Если спину не беречь,

Можно сильно измениться.

И в горбатого мальчишку,

Вмиг однажды превратиться.

Буратино: В это не хочу я верить…

Мальвина: Это можем мы проверить.

В детский сад пойдем скорей и узнаем у детей.

(звучит музыка)

Мальвина: Здравствуйте, ребята!

В: здравствуйте, Мальвина и Буратино. Мы знаем, зачем вы к нам пожаловали. Вы хотели бы узнать можно ли стать горбатым, если сидеть неправильно за столом. Чтобы нам вместе найти ответ на этот вопрос, мы отправимся в страну Здоровья. (дети идут по кругу)

В: раз, два, три, четыре по дорожке мы пойдем.

Раз. Два, три, четыре в страну Здоровья попадем.

В: вот мы и в стране Здоровья. А что такое здоровье?

Д: ответы детей.

В: от чего зависит здоровье нашей спины?

Рассмотрим позвоночник (иллюстрации из энциклопедии).

Он проходит посередине спины. Позвоночник состоит из костей, которые называются позвонками. Если человек долго сутулится, его позвоночник становится похож на кривое дерево. А если человек постоянно горбится, у него появляется такое заболевание как сколиоз. Эта болезнь лечится трудно и долго.

В: а что же такое «правильная осанка?»

Д: высказывают свои предположения.

В: правильная осанка - это лёгкая походка, плечи слегка опущены и отведены назад, грудь чуть выдвинута вперёд, живот подтянут.

В: ребята, как вы думаете, может ли ребенок сам формировать правильную  
осанку?

Д: ответы детей.

В: Если с детства помнить об этом - систематически заниматься физкультурой, бегать, плавать, ездить на велосипеде, играть в спортивные игры, то наши мышцы укрепятся, и осанка останется ровной.

В: поэтому важно знать, что полезно, а что вредно для позвоночника. Я предлагаю вам, подумать и разделить набор картинок на две группы«полезное» и «вредное» для позвоночника.

(Каждый получает карточку - картинку, дети работают у магнитной

доски)

В: А сейчас проверим, правильно ли вы выполнили задание.

1. Груз тяжелый поднимать очень любишь ты,

Помни это вред большой для твоей спины.

2. На высоких каблуках ты настоящая звезда,

Но с красивою осанкой попрощайся навсегда.

3. У тебя кровать в перинах и огромная подушка.

Будешь ты не девочка, а горбатая старушка.

4. Ты читаешь или пишешь, сгорбив спину за столом.

Знай, от этого ты будешь очень сгорбленным потом.

5. Груз носить в руке одной неудобно нам с тобой.

Для спины своей любимой ты наносишь вред большой.

6. Для позвоночника полезно расти и развиваться.

А для этого так важно спортом заниматься.

7. Сел за стол уроки делать, должен правило ты знать.

Свой здоровый позвоночник нужно прямо всем держать.

8. Упражнения выполняй, мышцы спинки укрепляй.

Не болел, чтоб позвоночник, его гибкость развивай.

9. Груз носи ты с двух сторон, спинку прямо держи.

С красивою осанкой ты с детства дружи.

10. Кости позвоночника без кальция не могут.

Молочные продукты в той беде помогут.

В: Ребята, а как вы думаете, кто имеет правильную красивую осанку?

Д: отвечают.

В: правильную красивую осанку имеют балерины, гимнасты, фигуристы, фотомодели.

В: ребята, а кто хочет проверить свою осанку?

Д: отвечают.

В: давайте поиграем: положите себе на голову мешочек с песком и ходите медленно, затем быстрее. В тот момент, когда ваша осанка окажется неправильной, мешочек упадет.

В: молодцы!

В: сейчас я вам дам несколько полезных советов для вашей правильной осанки, а вы постарайтесь их запомнить и выполнять:

1.Не лениться, выполнять трудовые поручения дома, в детском саду, на даче и т.д.  
2. Ежедневно делать утреннюю гимнастику, заниматься физическими  
упражнениями.  
3. Правильно сидеть за столом на стуле, не горбиться, не склонять низко  
голову.  
4. При переносе тяжестей равномерно нагружать руки. Если носить  
груз или портфель в одной руке, одно плечо станет ниже другого.  
5. Спать на жесткой постели с невысокой подушкой.  
6. Больше гулять на свежем воздухе, играть в спортивные игры: в  
футбол, в баскетбол, в волейбол, в теннис, в городки, играть с прыгалкой, обручами, мячами и т.д.  
7. Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое будет вам  
напоминать, какая у вас осанка.

В: а теперь, ребята, нам пора возвращаться в детский сад.

«Раз, два, три, четыре по дорожке мы пойдем.

Раз. Два, три, четыре в детский садик попадем».

В: вот мы и вернулись. Много мы узнали о позвоночнике и правилах заботы о нем. Садись Буратино за стол и покажи, как правильно сидеть на стуле. (Буратино садится на стул).

Дети: хвалят Буратино.

Мальвина и Буратино прощаются с детьми, уходят.

В: вам понравилось наше путешествие? Что вы запомнили?

Какой информацией вы поделитесь дома с родными?

Д: отвечают.

В: а сейчас я хочу подарить вам раскраску, которая научит вас не только раскрашивать, но и познакомит с упражнениями, которые развивают мышцы спины.

**Приложение 4**

Досуговая деятельность

(раздел - здоровый образ жизни)

**Тема: «Глаза наши помощники»**

**Цель:**воспитание устойчивого познавательного интереса к сохранению собственного **здоровья.**

**Задачи:**

**Образовательные:**

**-** познакомить детей со строением глаза; функцией глаз, учить бережному отношению к зрению, закрепить представление детей о факторах, положительно и отрицательно влияющих на зрении.

**Развивающие:**

- развивать стремление расширять свой кругозор, развивать диалогическую речь, активизировать словарь: зрачок, глазное яблоко, глазница, радужка.

**Воспитательные:**

- воспитывать интерес к познавательной деятельности.

**Оборудование:** зеркала на каждого ребёнка, платочек для игры в «Жмурки»,

Незнайка (Егор), иллюстрация - слепого с собакой поводырём, терка, морковь - для приготовления морковного салата, фартук, нарукавника, косынка, перчатки.

**Ход:**

В: Мы сегодня поговорим с вами о наших помощниках, без которых бы нам очень трудно жилось, если бы мы их лишились. Это два труженика, которые неустанно, день за днём помогают узнавать нам окружающий мир, и только ночью могут себе позволить отдохнуть.

В: Как вы думаете, о чём я говорю?

В: Я даже загадаю вам загадку:

Два братца через дорогу живут,

А друг друга не видят. (глаза)

 В: Конечно, правильно, это глаза. Давайте посмотрим в зеркало на наши глазки. Они у всех разные. Какие?

Д: отвечают.

В: Правильно маленькие и большие, карие и голубые, с пушистыми ресницами и не очень, но всё равно - это наши любимые глазки.

В: Хоть они и отличаются у всех размером, цветом и формой, есть у них общие для всех признаки. У всех глаз есть веки, ресницы и глазное яблоко.

В: Давайте разберёмся, что для чего и зачем. Кто мне покажет веки? Правильно, это кожные складки, которыми мы можем закрыть наш глаз. Как вы думаете, для чего нужны веки?

В: Веки прячут глаз, когда мы спим, защищают глаз, если что-то летит в лицо.

 Веки сторожа и защитники глаза.

В: Мы все знаем, что такое ресницы, они находятся на краю века и служат защитниками глаза от попадания в него, например, пыли.

И теперь основная часть нашего глаза – это глазное яблоко.

В: Почему оно так называется?

Д: предполагают.

В: И живёт наше яблоко в глазнице!

В:Теперь внимательно посмотрим на наше глазное яблоко.

Мы видим большой цветной круг, с чёрным небольшим кружочком посередине. Цветной круг - это радужка, она у всех разного цвета. Посмотрите, какого цвета радужка у вас.

В: А чёрный кружочек называется - зрачок. Именно через него в наш глаз попадает свет. Вот такие наши глазки и к ним надо относиться очень бережно.

В: Ведь очень трудно людям, которые не видят красок вокруг себя, их жизнь проходит в темноте, им приходится всё делать наощупь, готовить себе еду, передвигаться, шить. Не даром в народе говорят, о какой – нибудь ценной вещи: «Береги её, как зеницу ока» (Око - глаз, зеница - зрачок).

Как мы можем беречь наши глаза?

Д: Долго не смотреть телевизор, долго не играть на компьютере.

В: А ещё не читать в темноте, при тусклом свете, соблюдать расстояние до стола, при письме и рисовании. И конечно делать гимнастику для глаз.

**Гимнастика для глаз.**

Раз – налево, два – направо,

Три – наверх, четыре – вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше,

Тренируя мышцы глаз.

Видеть скоро будем лучше –

Убедитесь вы сейчас!

В:А теперь, подойдите ко мне. Мы поиграем в игру «Жмурки».

Ребенок с завязанными глазами должен определить:

1.  Что это за предмет?

2.  Какого цвета флажок?

3.  Я стою или сижу?

4.  Что я сейчас делаю?

5.  К кому я подошла?

В: Вот видите, ребята, как тяжело жить, когда ничего не видишь. А вы знаете, среди нас есть люди, которые ничего не видят.   Кто - нибудь встречал такого человека? Как он ориентируется в пространстве? (ответы детей)

В: Такие люди передвигаются с помощью палочки - они идут и постукивают палочкой перед собой. А в больших городах, есть специально обученные собаки - поводыри, которые помогают человеку передвигаться. Ребята, вот если мы встретим такого человека, как мы ему сможем помочь?

Д: отвечают.

В: обобщает, делает вывод.

**Сюрпризный момент.**

Заходит в группу Незнайка.

Незнайка: Ну, наконец, я вас нашел!

В: Незнайка, ты пришел в гости и ни с кем не поздоровался, разве это

прилично? И почему у тебя такие красные глаза и опухшие веки?

Незнайка: Ну, здрасте! (Зевает.) Да я только что проснулся. Я вчера целый день лежал на диване и смотрел мультики, а потом мне надоело, и я пошел играть в компьютер – а там стрелялки всякие, догонялки – ужас, как интересно! А тут пришел доктор Пилюлькин, поругал меня, как всегда, и к вам отправил на перевоспитание. А почему, не пойму?

В: Ай - ай - ай, Незнайка! Даже маленькие дети знают, как надо беречь зрение!

В: Ребята, давайте вспомним, как надо поступать для того, чтобы глаза были здоровы? Что можно делать, а чего нельзя?

**Дидактическая игра «Хорошо – плохо».**

Дети выбирают на столе картинки, прикрепляют магнитом к доске и объясняют правило.

В:Ребята, а мы же еще знаем какие овощи, фрукты и ягоды полезны для глаз. Назовите их.

Д: Яблоко, морковь, черника, шиповник

В: а ещё лук, петрушка, помидоры, красный перец, абрикос, изюм.

Давайте нашему гостю сделаем салат.

**Приготовление салата**

Задание: придумайтеназвание салату.

В: А в заключении, для вас, ребята, прочитаю стихотворение

Н.С. Орловой «Берегите свои глаза».

«Чтоб глаза твои, дружок,

Могли на долго сохраниться,

Запомни два десятка строк

На заключительной странице.

Глаз поранить очень просто,

Не играй с предметом острым!

Глаз не три, не засоряй,

Лежа книгу не читай!

На яркий свет смотреть нельзя –

Тоже портятся глаза!

В доме телевизор есть,

Но, пожалуйста, не лезь к самому экрану,

И смотри не все подряд,

А передачи для ребят.

Не рисуй, склонившись низко,

Не держи учебник близко

И над книгой каждый раз

Не сгибайся как от ветра –

От стола до ваших глаз, должно быть 40 см.

Я хочу предостеречь:

Нужно всем глаза беречь!»

Д: делятся своими впечатлениями о том, что им больше всего запомнилось и понравилось на занятии.

**Приложение 5**

Досуговая деятельность

(раздел - здоровый образ жизни)

**Тема: «Здоровые зубы - залог здоровья»**

**Цель:**формирование умений детей заботиться о своем здоровье.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- дать детям некоторые представления о строении зубов, их функции, формировать представления о том, как беречь зубы и ухаживать за ними, учить ответственно относиться к состоянию зубов.

Работа над словарем: эмаль, кариес, десна, челюсть.

**Развивающие:**

**-** развивать стремление иметь красивые и здоровые зубы.

**Воспитательные:**

**-** воспитывать сознательное, положительное отношение к вопросу об уходе за зубами.

**Оборудование:** энциклопедия «Человек», иллюстрации веселого и грустного зуба, здоровой десны с зубами, зуб с кариесом – на каждого ребенка, зеркала – на каждого, белая гуашь, кисточки, стаканчики с водой, клеенки.

**Ход:**

В: Ребята, сегодня мы с вами поговорим о зубах. Давайте присядем на ковёр, и я вам расскажу одну сказку.

В: Жили - были зубки. Жили они, не тужили во рту у мальчика Ванечки. Сначала они жили хорошо, были они белые, красивые и **здоровые**. Только очень недолго они радовались. Плохой им хозяин достался, просто неряха. Он их почти совсем не чистил. Ванечка вообще очень не любил умываться. Грустили зубки и обижались на Ванечку. Печальная жизнь у них настала, и заболели они от расстройства.

- Мы слышали, - сказали передние **зубы**, - что если хозяин **зубы не чистит**, то они могут обидеться и уйти от него совсем.

- Как так? - не поверил Ванечка. - Куда уйти? А как же я конфеты есть буду? А яблоки как грызть? Не может быть!

И он побежал к старой мудрой бабушке. Бабушка была старенькая и много всего знала.

- Бабуля, - спросил Ванечка, - а, правда, что зубки могут обидеться и уйти?

- Конечно правда, - сказала бабушка. - Зубки всегда обижаются, если их не чистят. Они начинают болеть и выпадать.

- Выпадать? - удивился Ванечка. - Это как?

- А так: выпрыгивают изо рта и убегают искать другого хозяина.

Задумался Ванечка, а потом и спрашивает:

- Бабуля, а как же я? Я ведь не могу без зубов!

- Тогда тебе надо с ними помириться.

- Да, - закричали зубки, - давай мириться, давай. Почисти нас, и мы не будем больше на тебя обижаться. Только не забывай, мы любим, мыться утром и вечером.

- Хорошо, - **обрадовался Ванечка**.

С тех пор они больше не ссорились и жили дружно.

В: Так о чём же, эта сказка?

Д: отвечают.

В: показываю картинку зубов.

В: Так выглядят **здоровые зубы**. Давайте рассмотрим свои зубки в зеркало. У вас на столах лежат зеркала. Возьмите зеркало в руки, рассмотрите свои зубки. Будьте аккуратны при работе с зеркалом.

В: А вы знаете, ребята, сколько зубов у человека? (ответы детей).

В: У взрослого человека 32 зуба. Сначала у маленьких вырастают молочные **зубы**. У них нет корней, и поэтому они легко выпадают. Но на их месте вырастают постоянные **зубы**.

В: Для чего **зубы нужны**? (ответы детей).

В: Замечательно! **Зубы** выполняют очень важную работу, они пережёвывают пищу, а еще помогают нам говорить.

В: Попробуйте сказать свое имя, не касаясь языком передних зубов. Сделайте вывод.

В: Итак, наличие здоровых зубов, особенно передних, имеет важное значение для ясного, четкого произношения слов, для нормальной речи.

В: Зубы - это кости, которые сверху покрыты эмалью. Зубы во рту сидят на подставках, которые называются челюстями. Хоть зуб и выглядит гладким камешком, но он живой и требует питания. Если за зубами неправильно ухаживать, то в зубах появляются дырочки - кариес.

Кариес - это болезнь зубов. А больные зубы вредят другим органам - сердцу, почкам.

**Физминутка:**

Раз зубок, два зубок -

Скоро Дашеньке годок!

Хнычет доченька опять,

Будем Дашу утешать:

Уж вы зубки вырастайте

Потихонечку, полегонечку -

Не мешайте доче спать!

Не мешайте ей играть!

Будем прыгать и скакать,

Маму нежно обнимать

В: Посмотрите на эти картинки (веселый и грустный зуб)

В: Почему зуб грустный?

В: Как нам помочь больному зубику? Может кто - то из вас знает средство? В: мама дает таблетку от зубной боли; достать зубочисткой пищу из зуба,

прополоскать, идти к зубному врачу.

В: Как называют зубного врача?

Д: стоматолог.

В: А вы хотите на время стать стоматологами и «полечить» зубки?

Д: соглашаются.

Перед детьми на столах лежат листочки, на которых нарисован зуб, на зубе - черные пятна - это кариес. Задание: «полечите зуб» - белой гуашью закрасить все черные пятна.

В: Молодцы, из вас получились замечательные стоматологи, вы поставили в зуб крепкие пломбы!

В: Ребята, а какая традиция существует в вашей семье, когда выпадает молочный зубик?

В: Приходит Зубная фея и забирает зубик.

В: Молодцы, ребята, понравилось вам сегодня играть?

В: Я думаю, что ваши зубки будут здоровыми и не будут болеть. Вы будете чистить зубки без напоминаний! Будете кушать яблочки, а они укрепляют зубы. И всегда помните - берегите зубы, ухаживайте за ними!